Vitalité!

LE BULLETIN DE VOTRE PAEF

Printemps 2007

Solutions Humaines[MC]

Les parents au travail

La conciliation travail-famille influence le rendement des employés et vos résultats financiers

SOMMAIRE

Pour les employeurs* : Le cumul des rôles d'employé et de parent et son impact sur l'entreprise

Pour les employés : Conseils et suggestions pour être un parent efficace

Nouvelles et communiqués

Pour les employeurs : Le cumul des rôles d'employé et de parent et son impact sur l'entreprise

Deux mères canadiennes sur trois sont sur le marché du travail[1]. En fait, dans la très grande majorité des familles canadiennes, les deux parents travaillent. La conciliation travail-famille est souvent difficile et le stress inhérent à cette situation a un effet négatif sur le travail et sur la productivité.

Une enquête menée en 2001 a révélé que l'absentéisme causé par la difficulté de concilier travail et vie personnelle coûtait plus de 3 milliards $ par année aux entreprises canadiennes et jusqu'à 425 millions$ à notre système de santé[2]. Pour de nombreux parents au travail, le stress continu découlant du cumul de leurs responsabilités familiales et professionnelles entraîne la perte de jours de travail, un épuisement et une capacité réduite de se concentrer et de donner le meilleur d'eux-mêmes.

À mesure que les employeurs devront s'adapter à une évolution du marché du travail entraînant une pénurie de main-d'œuvre dans presque tous les secteurs d'activité, les services des ressources humaines devront s'efforcer encore davantage d'attirer et de fidéliser un personnel compétent. Étant donné le nombre de ces travailleurs qui ont des enfants, il y va de l'intérêt des entreprises d'offrir des programmes et des conditions de travail permettant aux parents de cumuler efficacement leurs exigences professionnelles et familiales.

* Dans ce document, toutes les expressions désignant des personnes visent à la lois les femmes et les hommes

Le soutien que peuvent offrir les employeurs à leurs employés avec enfants à charge

De nombreux parents au travail ont de la difficulté à gérer un horaire rempli d'une succession incessante de soins à donner aux enfants, de rendez-vous médicaux, de visites aux écoles et d'activités sociales. Une flexibilité de l'entreprise à l'égard des employés avec enfants est l'un des éléments essentiels pouvant permettre à ceux-ci de concilier leurs responsabilités familiales et professionnelles.

Dans leur étude menée en 2001 intitulée National Work-Life Conflict Study (Étude nationale sur le conflit travail-vie personnelle), Higgins et Duxbury ont dressé, à l'intention des employeurs, une liste de mesures qu'il leur serait possible d'envisager, afin d'aider leurs employés à cumuler leurs responsabilités professionnelles et familiales. Cette liste comprend les suggestions suivantes :

- Trouver des moyens de réduire la charge de travail des employés.
- Trouver des moyens de réduire le temps que les employés passent en déplacements professionnels.
- Reconnaître le travail accompli en heures supplémentaires et récompenser celui-ci (idéalement, réduire la dépendance de l'entreprise à l'égard des heures supplémentaires).
- Donner aux employés la possibilité de refuser de faire des heures supplémentaires, ce refus ne devant pas nuire à la carrière de l'employé concerné.
- Favoriser l'accès à des conditions de travail plus flexibles au sein de l'entreprise.
- Considérer les occasions de perfectionnement et d'avancement professionnel sous l'angle « travail-famille »; éviter de placer les employés devant l'obligation de choisir entre leur famille et leur carrière.
- Examiner les attentes face au travail, la reconnaissance des mérites et les avantages offerts à vos employés sous l'angle de leur « cycle de vie ». Un employé peut très bien entrer au service de votre entreprise en tant que célibataire, se marier, élever ses enfants, devenir un parent au « nid vide », puis progresser lentement vers la retraite. Chacun des stades de la vie apporte son lot de stress et de circonstances favorables, et des conditions de travail inflexibles ne conviendront à aucune des étapes de sa carrière.

Pour les employés : Comment être un parent efficace

Faire d'un enfant un adulte sain et équilibré est sans doute la chose la plus importante qu'une personne puisse réaliser au cours de sa vie, mais aucun enfant ne vient au monde accompagné d'un « manuel d'instructions », et les parents ne disposent pas non plus d'un « service de ressources humaines » à la maison lorsque leur rôle de parent devient trop complexe ou accablant – ce qui arrive inévitablement à un moment ou à un autre.

Il est impossible de savoir se qui se passe dans la tête d'un enfant et d'anticiper ses moindres besoins. Il n'existe pas de solution magique à tous les problèmes, pas plus qu'il n'existe de réponse idéale à toutes les questions relevant de l'apprentissage. Si c'est à ce niveau que vous avez placé la barre, détendez-vous. Votre désir d'agir le mieux possible dans l'intérêt de votre enfant est un bon indice de votre effort en vue d'être un bon parent.

Toutefois, il existe certaines compétences qu'il est possible d'acquérir, lesquelles, combinées avec un cœur aimant et patient, contribueront largement à faire de vous un parent efficace. Ces compétences vous permettront en outre de mieux cumuler vos obligations familiales et vos responsabilités professionnelles.

Vous trouverez ci-dessous un aperçu de la formation en ligne de Solutions Humaines, intitulée Les Fondements de la compétence parentale. (Si votre employeur offre des formations en ligne dans le cadre de son PAEF, renseignez-vous sur ce cours en ligne à la section des Services réservés aux membres du site www.solutionshumaines.ca.)

Au sujet de l'attachement

Les enfants ne choisissent évidemment pas leurs parents, mais ils choisissent par contre les personnes qu'ils admirent et qu'ils tentent d'imiter. Selon Gordon Neufeld[3], psychologue et spécialiste en attachement et en éducation de l'enfant, « votre pouvoir en qualité de parent provient de la "réceptivité" de votre enfant à l'éducation que vous lui donnez ». Il fait remarquer que toutes les techniques parentales du monde seront inutiles si les parents n'ont pas d'abord établi un lien et un attachement solides avec leur enfant. Du point de vue de la théorie de l'attachement, le « pouvoir » parental (c.-à-d. la

capacité d'influencer et de diriger le comportement, la faculté de prise de décision et le développement de l'enfant) ne doit pas s'exercer par la force ou la coercition. Le pouvoir parental consiste plutôt à être capable d'interagir avec l'enfant, de l'encourager à bien se comporter et de stimuler son apprentissage et son développement.

Comment favoriser l'attachement

Captez l'attention de votre enfant de façon positive. Soyez disponible et accessible tout particulièrement dans les moments où votre enfant fait preuve d'un bon comportement. Montrez-lui votre satisfaction. Trouvez des façons de capter l'attention de votre enfant et maintenez votre interaction positive et chaleureuse.

Asseyez-vous avec votre enfant lorsqu'il regarde son émission de télévision préférée ou qu'il joue à l'ordinateur. Demandez-lui pourquoi il aime cette activité, félicitez-le pour son adresse, établissez un contact physique, engagez la conversation avec lui.

Donnez à votre enfant des raisons de croire qu'il est une personne qui compte beaucoup pour vous, qu'il a été désiré, qu'il est unique, important, aimé, estimé et qu'il vous manque lorsqu'il est absent. Cultivez chez lui des convictions qui le soutiendront dans les moments difficiles. Faites en sorte que la chaleur ou le ton sincère de votre voix le rassure sur vos sentiments. Instaurez entre vous un contact si chaleureux qu'il sera impossible à votre enfant de le refuser.

Passez ensemble du temps de qualité. Quel que soit l'âge de votre enfant et peu importe si vous habitez ou non sous le même toit, il existe de nombreuses manières de passer du temps avec votre enfant et de lui montrer que vous vous intéressez à ce qu'il fait.

Comment influencer le comportement de votre enfant

Plusieurs raisons peuvent expliquer le mauvais comportement d'un enfant. Il ignore comment se comporter autrement. Il peut mal se conduire parce qu'il est frustré ou parce qu'il cherche à attirer votre attention. Il peut simplement manifester de la curiosité envers une chose, sans bien connaître les conséquences de ses actes.

La confiance en soi et en ses capacités permet à l'enfant de :

- se protéger lui-même des autres enfants qui tenteraient de le rabaisser ou de l'intimider;
- résister à des pairs qui tenteraient de l'entraîner à faire usage de drogues ou d'alcool;
- se défendre contre des agressions verbales, et
- de nouer des amitiés saines et enrichissantes.

Donnez le bon exemple. La meilleure façon d'enseigner à votre enfant à bien se comporter consiste à lui donner l'exemple du comportement que vous désirez le voir adopter. Les enfants sont des imitateurs-nés. Vous devez viser pour vous-même les normes que vous attendez de la conduite de votre enfant. Vous représentez le premier modèle de comportement de votre enfant. Faites en sorte que ce modèle soit positif.

Apprenez à être à l'écoute de votre enfant. Lorsque votre enfant vous demande « À quelle heure on mange? », le sens de sa question peut être interprété de plusieurs façons. Est-ce qu'il a faim? Veut-il savoir s'il a le temps de regarder des dessins animés à la télé? Veut-il souper rapidement pour aller vite jouer avec ses amis?

Tant que vous n'aurez pas vérifié le sens de la question de votre enfant, votre interprétation risque d'être erronée, et votre réponse sera à l'avenant. Cet écueil est à la base de nombreux échecs de communication. (Cela est tout aussi vrai pour les adultes.)

Encouragez une image de soi positive et la confiance en soi de votre enfant

Les enfants ayant une image positive d'eux-mêmes ont du respect pour leur propre personne et ils expriment ce sentiment de confiance en soi dans toute situation.Voici quelques valeurs ou compétences essentielles que les parents peuvent inculquer à leurs enfants afin de favoriser chez eux une image positive et un sentiment de confiance en soi.

L'empathie et la compassion. Les enfants empathiques sont capables de se mettre à la place d'autrui. Autrement dit, ils peuvent s'identifier aux autres et comprendre ce qui motive leurs sentiments et leurs actions.Un enfant compatissant est capable de consoler une autre personne parce qu'il comprend son chagrin ou sa souffrance.

L'aptitude à prendre des décisions judicieuses et à résoudre les problèmes. Les enfants, quel que soit leur âge, doivent faire de nombreux choix et résoudre de nombreux problèmes. L'apprentissage de la résolution de problèmes et de la prise de décisions judicieuses permettra à votre enfant de choisir des voies conduisant au succès et au bonheur.

De bonnes aptitudes à la communication. L'aptitude à bien communiquer est une qualité que l'on retrouve plus souvent chez les enfants qui se sentent compris, qui s'entendent bien avec les autres et qui réussissent à l'école. Non seulement les enfants qui communiquent mal ont-ils de la difficulté à se faire comprendre, mais ils ignorent souvent pourquoi ils sont incompris.

Le sens des responsabilités. Les enfants responsables comprennent les conséquences de leurs actes pour eux-mêmes et pour les autres, et savent que les décisions qu'ils prennent touchent également d'autres personnes. Cette capacité constitue un outil précieux qui les aidera à vivre et à s'entendre avec les autres, ainsi qu'à apporter une contribution significative à leur famille, à leurs relations interpersonnelles et à la collectivité.

1. *Femmes au Canada : une mise à jour du chapitre sur le travail,* 2003. Statistique Canada, Division des statistiques sociales, du logement et des familles.
2. *A Work Life Balance in the New Millennium,* Duxbury & Higgins, 2001.
3. *Hold On to Your Kids: Why Parents Need to Matter More Than Peers,* de Gordon Neufeld et Gabor Mate, Ballantine Books, 2005.

Dernières nouvelles

Guide en ligne d'utilisation des services à l'intention des employés

Votre Programme d'aide aux employés et à leur famille (PAEF) est conçu pour venir en aide à vos employés, superviseurs, gestionnaires et dirigeants, grâce à une gamme complète de services de counseling, d'auto-perfectionnement et de gestion de la santé. Votre PAEF n'est toutefois utile que dans la mesure où chacun des membres de votre personnel sait qu'il existe et comment y avoir accès.

À cette fin, nous avons préparé un guide d'orientation en ligne fournissant une information détaillée sur la nature du PAEF et sur les façons dont il peut aider votre personnel. Ce guide est accessible à la section des Services réservés aux membres du site www.solutionshumaines.ca. Vous pouvez le consulter en ligne avec fonctionnalité audio, ou en télécharger le document en format PDF pour lecture hors ligne.

Parlez de ce guide d'orientation à votre personnel aujourd'hui même!

Services de soutien aux personnes clés

Dans le milieu de travail au rythme effréné qui est le nôtre, les gestionnaires et les superviseurs doivent souvent faire face à des situations qui font obstacle à la mission de l'entreprise, comme les retards répétés d'un employé, le décès subit d'un membre important de l'équipe, un conflit entre deux employés, etc.

La bonne nouvelle, c'est que nous pouvons vous aider. Votre PAEF comprend plusieurs ressources destinées aux personnes occupant un poste de gestion ou de représentation du personnel (p. ex. : délégué syndical, gestionnaires, superviseurs, dirigeants).

Ces ressources comprennent notamment :

- des séances d'information pour les personnes clés, animées par un représentant de Solutions Humaines[MC]; ces séances incluent la distribution d'un manuel. Ce manuel, destiné aux personnes clés, décrit ce qu'il faut faire et ne pas faire pour faciliter le recours d'un employé au PAEF, comment traiter les conséquences émotionnelles d'incidents critiques survenus au travail, comment utiliser le service de TéléConseil aux personnes clés, et aborde de nombreux autres sujets. Pour organiser une de ces séances, veuillez communiquer avec votre directeur de comptes chez Solutions Humaines[MC].
- le service de TéléConseil aux personnes clés, qui met en contact les appelants avec des intervenants spécialisés dans les questions délicates liées aux employés (p. ex. : problèmes de rendement, préoccupations en matière de sécurité ou de bien-être, etc.). Ce service est accessible par l'intermédiaire de notre Centre d'appel.
- le lancement d'un nouveau cours en ligne prévu pour cette année. Ce cours est conçu spécialement pour aider les gestionnaires et les superviseurs à gérer les questions délicates liées aux employés et à les aider à encourager ces derniers à obtenir l'aide dont ils pourraient avoir besoin (surveillez l'annonce du lancement de ce cours dans un prochain numéro de *Vitalité!*).

Mise à jour de notre site Internet

Nous entreprenons cette année une révision complète de notre site Internet, afin de nous assurer qu'il répond bien aux besoins de nos clients. Si vous avez des commentaires susceptibles de nous aider à améliorer notre site, veuillez nous en faire part en nous écrivant à l'adresse suivante : vitalite@solutionshumaines.ca.

Vous voulez en savoir plus sur une de ces plus récentes nouvelles? Veuillez vous adresser au directeur de votre PAEF.

Au sujet de *Vitalité!*

Vitalité! est une publication de Solutions Humaines[MC]. Pour obtenir plus d'information sur les sujets présentés dans ce numéro de *Vitalité!*, veuillez vous adresser à un représentant de votre PAEF.

Les clients de Solutions Humaines[MC] ont l'autorisation de reproduire le contenu de ce bulletin aux seules fins d'information de leurs employés. Aucune autre utilisation ne peut en être faite sans le consentement écrit de Solutions Humaines[MC].

Pour nous joindre

Français :	1.866.398.9505
Anglais :	1.800.663.1142
ATS/TTY :	1.866.433.3305
Accès depuis l'étranger :	514.875.0720 (appelez à frais virés)
Site web :	www.solutionshumaines.ca

Vous avez une suggestion à faire? Vous aimeriez y lire un article sur un sujet particulier? Nous aimerions recevoir vos commentaires. Envoyez-nous un courriel à l'adresse suivante : vitalite@solutionshumaines.ca.

Nous aimerions connaître votre opinion sur la nouvelle mise en page du bulletin *Vitalité!*

Veuillez faire parvenir vos commentaires à vitalite@solutionshumaines.ca

Wilson Banwell Human Solutions™ PROACT Solutions Humaines[MC]

Solutions Humaines[MC]